

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 11.10.2023г.

Меню на 11.10.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5.6	4.65	6.2	14.025	18.7	117	163.51
Батон с джемом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28
<b>Всего за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>6.35</b>	<b>8.37</b>	<b>11.04</b>	<b>12.61</b>	<b>32.38</b>	<b>49.36</b>	<b>273.18</b>	<b>354.728</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок фруктовый	100	120	0.40	<b>0.48</b>	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0.40</b>	<b>0.48</b>	<b>0.30</b>	<b>0.48</b>	<b>9.8</b>	<b>12.25</b>	<b>42.00</b>	<b>52.50</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свежих огурцов, помидор	100	100	1.2	1.2	9.9	9.9	4.3	4.3	112	112
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1.34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8
Рыба тушеная с овощами	50	80	7.40	11.85	7.15	11.44	1.19	35.214	56.343	113.52
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69
Напиток из шиповника	150	180	0.23	0.31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88
<b>Всего за обед</b>	<b>560</b>	<b>700</b>	<b>20.86</b>	<b>19.53</b>	<b>23.462</b>	<b>27.53</b>	<b>90.18</b>	<b>113.97</b>	<b>713.39</b>	<b>845.07</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Морковь с сахаром	80	100	1.21	1.21	7.39	7.39	7.98	7.98	104.51	104.51
Пирожок с рисом, яйцом	135	140	13.9	14.4	10.3	10.7	47.4	49.2	336.3	348.8
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>365</b>	<b>420</b>	<b>24.11</b>	<b>18.24</b>	<b>29.82</b>	<b>30.62</b>	<b>67.86</b>	<b>65.16</b>	<b>473.3</b>	<b>502.64</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1394</b>	<b>1725</b>	<b>52.514</b>	<b>62.024</b>	<b>45.612</b>	<b>59.662</b>	<b>164.78</b>	<b>205.84</b>	<b>1349.5</b>	<b>1656.83</b>